Inotul — mijloc de fortificare a organismului

În sistemul nostru de educaţie fizică înotul figurează ca sport de bază. Inotul este accesibil tuturor vîrstelor iar învăţarea lui poate începe de la vîrste foarte mici. In rîndurile ce urmează vom reliefa cîteva din efectele extrem de favorabile pe care le are asupra organismului practicarea sistematică (şi nu ocazională) a înotului.

Nu este lipsit de interes, credem, să precizăm încă de la bun început că înotul, în special vara (deci cel accesibil maselor largi de tineri şi vîrstnici), se practică în strînsă corelaţie cu ceilalţi factori ai mediului (aer, soare), ceea ce contribuie la călirea organismului.

Sport şi sănătate

Referindu-ne la influenţa propriu-zisă a înotului asupra organismului, trebuie să atragem atenţia asupra unor efecte imediate şi a altora îndepărtate. Dintre efectele imediate vom menţiona în ordinea importanţei: a) — influenţează poziţia corectă a corpului (în timpul înotului, în special craul pe piept sau spate şi bras corpul trebuie să fie perfect întins pe apă) ajutînd astfel la combaterea atitudinilor şi poziţiilor nefiziologice ale corpului; b) — are efecte foarte însemnate asupra aparatului respirator (înotul de altfel a fost denumit şi arta de a respira în apă) traduse prin creşterea ventilaţiei pulmonare, a capacităţii vitale, a rezistenţei organismului la lipsa de oxigen (anoxie) etc.; c) — provoacă o creştere a frecvenţei cardiace şi a presiunii arteriale, o activare a circulaţiei sanguine, mai cu seamă periferice etc.

Desigur că şi alte efecte imediate pot fi puse în evidenţă: accelerarea metabolismului bazal (efect ce stă la baza indicaţiilor înotului pentru combaterea obezităţii endocrine), creşterea numărului de globule albe, creşterea hemoglobinei (pigment pe care se fixează oxigenul) şi alte efecte din domeniul fiziologiei.

Mult mai interesant apar însă efectele la distanţă, în urma practicării consecvente a înotului. De multă vreme în literatura de specialitate s-a atras atenţia că dezvoltarea fizică (talie, greutate, forţa muşchilor palmari) a copiilor care practică înotul este net superioară faţă de cea a copiilor de aceeaşi vîrstă, care nu practică înotul sau alte sporturi. *Personal am examinat peste 40.000 copii între 5—15 ani care au frecventat centrele de învăţare a înotului iniţiate de F.R.N. în Bucureşti între 1957—1964, comparativ cu cîteva mii de cazuri care n-au practicat înotul şi am găsit cifre extrem de concludente, categoric favorabile înotătorilor.* De asemenea, după practicarea îndelungată a înotului, conformaţia corpului este mult mai armonioasă. *Nu trebuie însă înţeles că practicînd în mod unilateral înotul vom ajunge la o dezvoltare armonioasă.*

Dar, îmbinat cu alte exerciţii fizice, el contribuie efectiv la dezvoltarea armonioasă a corpului.

Asupra circulaţiei şi respiraţiei efectele la distanţă sînt foarte clare. Astfel, notăm în repaus o rărire a frecvenţei cardiace pe minut (bradicardie) şi a frecvenţei respiratorii (bradpnee) o creştere a capacităţii vitale, a apneei voluntare (oprirea voită a respiraţiei), a perimetrilor şi elasticităţii toracice etc. De asemenea, prin examenul radiologic se constată o mărire a muşchiului cardiac. De altfel, acestea sînt efectele cele mai pregnante ale înotului după un număr de ani: dezvoltarea armonioasă a corpului cu predominanţă toracică şi o bună funcţionalitate cardiorespiratorie şi metabolică.

Desigur că la acestea, schematic şi incomplet enunţate, se adaugă acţiunea igienică a înotului, cea social-utilitară de recreare şi refacere după activitatea profesională.

Zilele călduroase au sosit. Prezentarea de mai sus încearcă să constituie o invitaţie adresată deopotrivă celor tineri şi vîrstnici pentru practicarea înotului, acum vara cînd apa este atît de îmbietoare.

Să încercăm cu toţii să punem înotul în slujba întăririi sănătăţii!

I. DRAGAN
medic primar

Finiş în campionatele republicane universitare la jocuri sportive

Finalele campionatelor republicane universitare la jocuri sportive desfăşurate vreme de 8 zile la **Bucureşti, Cluj, Iaşi** şi **Timişoara** într-un entuziasm tineresc şi — în largă măsură — la un bun nivel tehnic, au ajuns la firul sosirii. Iată relatările trimişilor şi corespondenţilor noştri privind întrecerile semifinale:

HANDBAL

TIMIŞOARA, 8 (prin telefon). — Vineri, în cadrul turneelor finale ale campionatelor universitare de handbal, au continuat meciurile amînate joi din cauza ploii. Intîlnirile au fost urmărite de mii de spectatori, care au asistat la jocuri viu disputate, pasionante. Aceasta, îndeosebi în seria a II-a masculină, unde Institutul Politehnic Iaşi, echipă care la un moment dat părea a fi sigură de cîştigarea seriei, a suferit o nouă înfrîngere, de data aceasta în faţa Universităţii Craiova, cu 12—13 (7—8) şi s-a clasat pe locul 3 în serie. Alte rezultate: MASCULIN — Universitatea Bucureşti — Medicina Tg. Mureş 17—16 (11—10); Universitatea Cluj — Inst. Politehnic Braşov 16—13 (8—5); Medicina Tg. Mureş — Institutul Pedagogic Oradea 18—12 (9—6): FEMININ — I.C.F. — Universitatea Cluj 9—7 (4—3); Inst. Mine Petroşeni — Universitatea Cluj 7—18 (4—8).

Sîmbătă, cînd întrecerile vor lua sfîrşit, sînt programate meciurile masculine Inst. Pedagogic Bacău — Inst. Mine Petroşeni (locurile 1—2), şi Inst. Politehnic Timiş. — I.C.F. (loc. 3—4). Finala feminină opune formaţiile Universitatea Timişoara şi I.C.F., care nu au cunoscut pînă acum înfrîngerea.
(P. ARCAN-coresp. reg.).

BASCHET

CLUJ 8 (prin telefon de la trimisul nostru). — În finalele de baschet, au început vineri meciurile pentru clasamentul primelor 4 locuri. În unul dintre cele mai importante jocuri s-au întîlnit Universitatea Bucureşti şi Inst. Politehnic Galaţi. Partida a început într-un ritm susţinut, ambele echipe „punctînd" pe rînd şi dîndu-ne impresia că vom asista la o dispută echilibrată. După 10 minute de joc, bucureştenii încep să marcheze coş după coş, făcînd ca în scurt timp diferenţa să fie de 20 de puncte în favoarea lor. La pauză, scorul le era favorabil: 42—25. După reluare, formaţia bucureşteană acţionează din ce în ce mai susţinut, obţinînd o victorie clară cu scorul de 86—58. Cel mai bun jucător de pe teren — **Cîmpeanu,** care a excelat îndeosebi în apărare. Cele mai multe puncte au fost marcate de **Purcăreanu,** 30, **Cîmpeanu** 17, **Ivan** 14 de la învingători, **Chivulescu** 29 şi **Debreczi** 14 de la învinşi.

Ultimele partide care vor desemna formaţiile campioane se dispută sîmbătă. În cursă au mai rămas echipele masculine Inst. Politehnic Bucureşti şi Inst. Politehnic Cluj şi cele feminine Universitatea Bucureşti, Inst. Pedagogic Oradea, Universitatea Cluj şi I.C.F.

PAUL IOVAN

VOLEI

IAŞI 8 **(prin telefon de la trimisul nostru).** De sîmbătă, întrecerile campionatelor republicane universitare la volei intră într-o fază decisivă. Vineri s-au desfăşurat ultimele meciuri din serii. Iată cîteva din rezultatele înregistrate:

MASCULIN: Universitatea Buc. — Inst. Pedagogic Piteşti 3—0; Inst. Politehnic Cluj — Inst. Pedagogic Oradea 3—0; Universitatea Timişoara — Universitatea Craiova 3—0; Inst. Politehnic Braşov — Universitatea Iaşi 3—0; FEMININ: Universitatea Iaşi — Inst. Politehnic Galaţi 3—2.

În urma întrecerilor din serii s-au calificat pentru turneul final masculin echipele **I.C.F., Inst. Politehnic Cluj, Inst. Politehnic Braşov** şi **Universitatea Timişoara,** iar în cel feminin formaţiile **I.C.F., Universitatea Timişoara, Universitatea Cluj** şi **Universitatea Iaşi.** Sîmbătă sînt programate partidele masculine **I.C.F. — Universitatea Timişoara** şi **Inst. Politehnic Cluj — Inst. Politehnic Braşov** şi meciurile feminine **Universitatea Timişoara — Universitatea Cluj** şi **I.C.F. — Universitatea Iaşi.** Cîştigătoarele se vor întîlni duminică pentru desemnarea echipelor campioane.

GH. CIORANU



Fază din meciul Institutul Politehnic Galaţi—Institutul de Mine Petroşeni
Foto: Şt. Petrică

FOTBAL

Campionatul republican universitar de fotbal a continuat vineri pe terenurile Medicina şi Politehnica din Capitală cu jocurile din cadrul turneelor finale.

Pe terenul Medicina, formaţia Institutului Pedagogic din Constanţa comportîndu-se mult mai bine decît în etapa anterioară, a întrecut cu 4—0 (1—0) formaţia Institutului Politehnic Cluj. Golurile au fost realizate de Postelnicu (2) Iorga şi Visoşenschi. In al doilea meci al cuplajului de pe acest teren, a urmat întîlnirea dintre Institutul Politehnic Braşov şi Universitatea Craiova. Craiovenii, care se clasaseră pe ultimul loc în seria lor, au luat totuşi parte la turneul final întrucît echipa de pe locul 1 în această serie, I.M.F. Tg. Mureş, a fost exclusă din campionat. Aceasta deoarece s-a constatat că formaţia mureşană a folosit jucători care nu erau studenţi! În felul acesta, formaţiile care urmau în clasament, Institutul Pedagogic Bacău şi Universitatea Craiova au avansat cu cîte un loc. În meciul de ieri braşovenii au cîştigat cu 2—1 (1—0).

Pe terenul Politehnica, dovedind o pregătire bună, Institutul Politehnic Galaţi a întrecut Institutul de Mine Petroşeni cu 1—0 (1—0) prin golul marcat de Teodosiu (min. 19). În ultimul joc, Institutul Politehnic Bucureşti — Institutul Pedagogic Bacău 3—0 (1—0).

Competiţia continuă mîine, cu începere de la ora 8,30 pe terenurile Medicina şi Politehnica. Pe terenul Politehnica se vor disputa finalele pentru locurile 3—4 (Institutul de Mine Petroşeni — Institutul Pedagogic Bacău) şi 1—2 (Institutul Politehnic Bucureşti — Institutul Politehnic Galaţi). Celelalte jocuri — la Medicina.



De data aceasta, o imagine de pe Dunăre. Sub îndrumarea antrenorului Severin, tinerii caiacişti şi canoişti din Galaţi se pregătesc zilnic, cu deosebită sîrguinţă, pentru a realiza performanţe superioare. Printre ei, fratele multiplului campion mondial şi european Vasile Nicoară. Poate că... Foto: A. Neagu

Toate visurile au sorţi de izbîndă

Zilele trecute, într-o după-amiază, am fost în Giuleşti, oprindu-mă o clipă pe podul Grant. Era o oră de relaxare a gării şi peste păienjenişul de linii albastre de sub arcul de oţel nu treceau trenuri. Era o linişte de... meditaţie. Şi liniile albastre păreau o ilustraţie grafică a destinelor trasate pe aria vegetală din potcoava de beton şi fier de alături.

Destine?! Poate că termenul nu este cel mai aproape de adevăr, poate că drumurile vieţii ar fi mai bine spus, dar atunci ar fi strict necesară o precizare, o aducere la obiect, cum se spune. E vorba de viaţa sportivă, de idealurile fiecărui puşti din Giuleşti care bate la porţile de aur ale gloriei, cucerită sub soarele stadionului sau pe parchetul sălii de sport.

Copiii Giuleştiului! Cine sînt ei? Un copil al Giuleştiului a fost şi Dan Coe, altul Octavian Popescu, altul Constantin Blofiu. Şi alţii, şi alţii... Astăzi copiii Giuleştilor sînt atleta Doina Bădescu, baschetbalista Gabriela Nicola, fotbaliştii Răducanu, Marin Popescu, Costea, Adrian Popescu, atleţii Ivan Cristian, Ion Pană, Radu Mutică, luptătorul Mihai Baciu... Sînt cîteva nume dintr-o listă mai mult decît impresionantă prin lungimea ei. In „actele oficiale" ale Rapidului figurează „la copii şi juniori" peste 700 de nume.

Şapte sute de nume, şapte sute de ambiţii şi tot atîtea suflete încărcate de visuri!

Un participant la discuţia mea cu Victor Topoloveanu, secretarul cu problemele tehnice ale Rapidului, sugera o „mise en scene" în care, într-o zi, pe dreptunghiul verde din incinta stadionului de lîngă gară ar fi prezenţi toţi cei peste 700 de juniori şi copii ai Rapidului.

Fără îndoială că ar fi cu totul neobişnuit dar această scenă n-ar putea să reliefeze nişte lucruri foarte importante. Şi anume, sutele de nopţi albe ale oamenilor care ţin în mînă destinele puştilor. Nopţi de căutări de calcule şi antecalcule ale antrenorilor Ion Costea, Nicolae Cristescu (fotbal), Mircea Tabacu şi Leonte Svobotă (volei), Eva Ferencz şi Valentin Dăscălescu (baschet), Vasile Pătraşcu şi Vasile Caras (lupte), Ion Gînscă (atletism), Constantin Vasile (polo) şi mulţi alţii.

Aceasta e o latură a lucrurilor. Esenţială, fără doar şi poate, dar mai sînt şi altele. Giuleştiul are reputaţia unui izvor nesecat de talente şi suporterii clubului feroviar sînt gata oricînd să-ţi demonstreze că Rapidul are... „trimişi" în toate asociaţiile din ţară. Şi conducerea actuală a clubului, din motive de prestigiu şi, mai ales, solicitată de cerinţele noi ale... viitorului ce se cere asigurat astăzi, îşi îndreaptă tot mai mult privirile spre cei care vin.

Există în asta dublul aspect al vieţii fiecărui club: grija pentru astăzi şi mîine. Iar mîine acesta înseamnă tocmai cele şapte sute de destine, de drumuri ale căror traiectorii sînt reprezentate, în fantezia reporterului, de liniile albastre împletite sub arcul de oţel al podului Grant.

Unde duc drumurile acestea? Poate că în gara mare a înaltei performanţe, poate într-una modestă, de pe o linie lăturalnică! Aici, în Giuleşti, se află însă începutul unde toate visurile au sorţi de izbîndă. Ceea ce este cel mai important!

P. VALENTIN